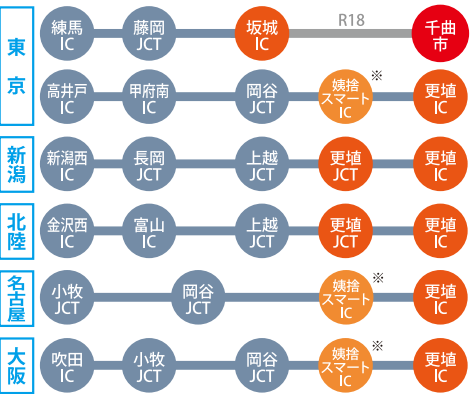


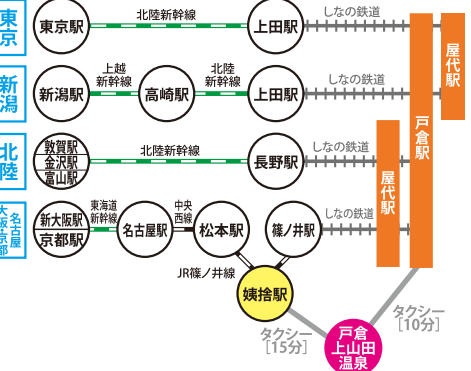
千曲市へのアクセス

車ご利用の場合



※上り線(松本方面)入口のみ、下り線(長野方面)出口のみのETC専用

電車ご利用の場合



しのの鉄道 お食事が楽しめる観光列車

ろくもん電車の旅

懐かしくて新しい、楽しい列車！

軽井沢駅～長野駅

長野県産木材を使用した、快適でぬくもりのあるラウンジ風の車内から自然豊かな沿線の景色を眺めながら、信州食材にこだわったお料理を楽しめる観光列車です。



イラストはイメージ

お問合せ／しのの鉄道ろくもん予約センター  
TEL.026-276-0069 (土日祝定休)

しのの鉄道 SR1系 土休日観光有料快速列車

軽井沢リゾート号

のんびりと絶景を見に行こう！

軽井沢駅～妙高高原駅

Wifi、電源コンセント、バリアフリートイレ完備、軽食が付いたプラン(予約制)もご用意いたします！



料金／大人500円 小人250円(全区间一律)  
※列車にご乗車いただく際は、目的地までの「乗車券」が別途必要です。  
お問合せ／しのの鉄道 お客さまセンター  
TEL.0268-21-3470 (平日8:30～17:30／土休日9:00～12:00、13:00～17:00)

夜景が楽しめる快速列車

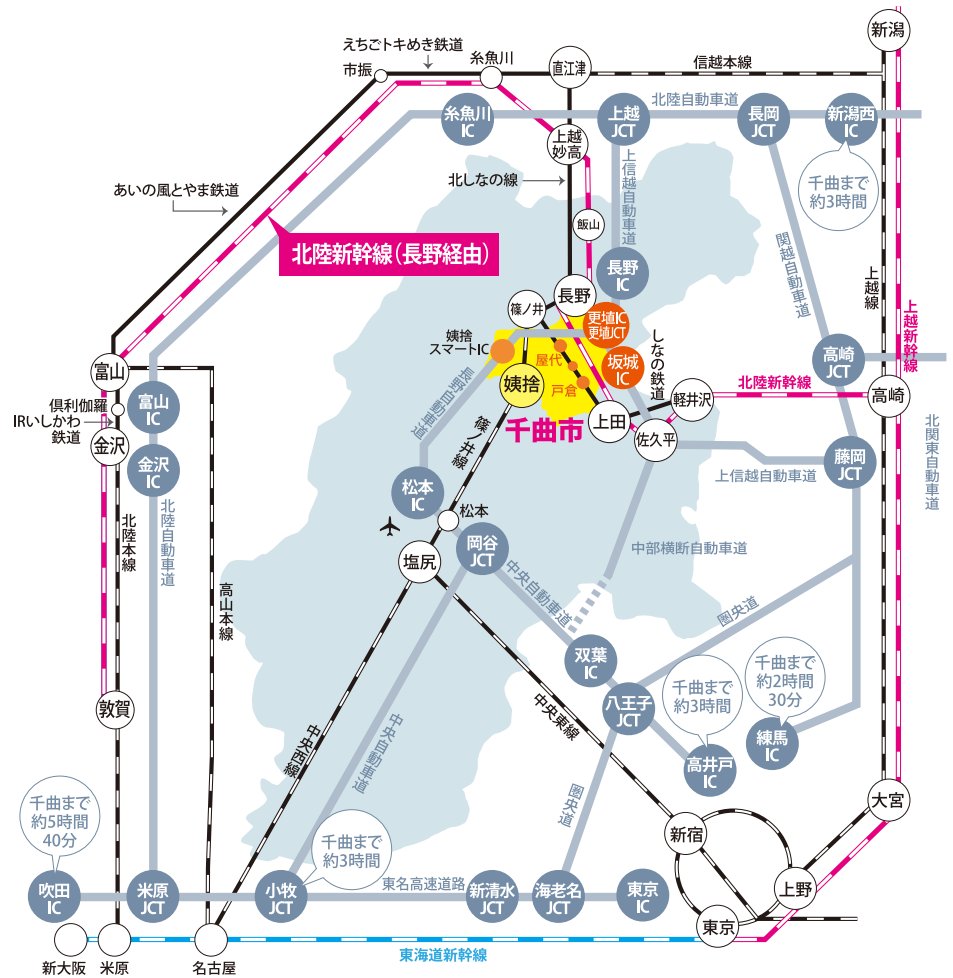
快速ナイトビュー姨捨

長野～姨捨間 期間限定運行

棚田と名月の里 姨捨へ、夜景を見に出かけませんか。＜全席指定席＞



JR東日本 のって楽しい列車 ポータル  
リゾートビューふるさと(QRコードからアクセス!)  
または「ナイトビュー姨捨」で検索!



長野県 千曲



月とあんと名湯と

～いつでも何度でも癒されるまち～



(一社) 信州千曲観光局  
TEL.026-261-0300 FAX.026-261-0350  
<https://chikuma-kanko.com/>



千曲市経済部観光課  
TEL.026-273-1111(代) FAX.026-273-1921





# 千曲市

## 絶景と温泉、花と歴史の街

日本の原風景が今なお残る千曲市。絶景でこころ癒され、温泉でホッと温まる。そんなスローな旅が似合うこの場所をのんびりと旅してみませんか。千曲市めぐりには、ウォーキングやサイクリングがおすすめです！



### CONTENTS

#### 01 絶景と温泉、花と歴史の街

千曲市近隣観光地  
千曲の散策の魅力／長野県の魅力

#### 03 千曲市の過ごし方・楽しみ方

フルーツ狩り／体験ツアー／千曲歳時記  
善光寺参りと精進落しの湯

#### 05 あんず・科野の里エリア

一目十万本 あんずの里  
あんずまつり／杏都ブランド／散策マップ  
あんず・科野の里エリア散策スポット紹介

#### 09 姨捨・さらしなの里エリア

月の都 千曲  
棚田と善光寺平の絶景  
田毎の月／散策マップ  
姨捨・さらしなの里エリア散策スポット紹介

#### 13 旧街道・稲荷山エリア

善光寺街道の商都探訪  
街並ウォッチング／北国西街道／散策マップ  
旧街道・稲荷山エリア散策スポット紹介

#### 17 戸倉上山田温泉エリア

温泉療法医がすすめる 名湯百選  
長野県屈指の美肌の湯／七福神外湯めぐり  
戸倉上山田温泉エリア散策スポット紹介

#### 21 千曲川エリア

心を癒す 日本一の川  
この土地の旨いもの旬の味、伝統の味



Move Your Mind ～翼広がる千の眺め～

## 千曲の散策の魅力

### ウォーキングで散策

千曲市は、街並みや景色を眺めながらのんびりと散策するのがオススメ。「あんず・科野の里」「姨捨・さらしなの里」「旧街道・稲荷山」「戸倉上山田温泉」などの四季折々の風景は、どこか懐かしく心を癒してくれます。歩き疲れたら、温泉街にある足湯でリフレッシュしてみてください。



### サイクリングロード

千曲川沿いにサイクリングロードを完備。アップダウンもほとんどない川沿いのサイクリングが楽しめる。千曲市は見どころスポットが各所にあるので、自転車は散策の強い味方。自転車はレンタルすることができ(¥P04)。夏は千曲川沿いの風が気持ちいい。



### 様々な体験イベント

千曲市では、さまざまな体験イベントを多数用意している。姨捨夜景ツアー(¥P10)や、みそまるづくり、女性に人気のステンドグラス体験、さらしなの里歴史資料館で飾り玉づくり体験など、興味があることにチャレンジして(¥P03)。



# 長野県

## 名高い山々がある、絶景スポット満載

お蕎麦や素朴な食べ物がおいしい長野県。春はお花見、夏は避暑地、秋は実りの宝庫、冬はウィンタースポーツや温泉と、一年中楽しめる。



## 千曲市近隣観光地

時間は千曲市からの最短ルートでの表記です。

千曲市は長野市と松本市の中ほど。信州の旅の要所として、千曲市から各地に足をのばしてみませんか。



松代

戦国時代、川中島古戦では武田方の海津城(松代城)が築城された場所。江戸時代には真田家の城下町として発展。



善光寺

古くから老若男女を問わず厚い信仰を集める名刹。宗派に係わらず全ての人を平等に救ってくれる大寺院。



小布施

葛飾北斎ゆかりの栗の町。情緒ある町並みをぶらりと散策してみませんか。



軽井沢

森の中のお洒落なカフェでのティータイムや美術館巡りがおすすめ。



松本城

数々の映画やドラマの舞台にもなった美しい城下町、松本。国宝松本城の荘厳な立ち姿が見事。



安曇野

北アルプスの麓ののどかな高原の街。「残したい静けさと美しさ」と言われる日本のふるさと。秋にはそばの花が満開になる。



戸隠神社

平安時代から続く修験道の聖地。参道沿いには樹齢約400年を超える杉並木が続く。



上田城跡公園

崖上に建てられた真田氏の居城である上田城跡を中心とした公園。桜の名所。



## 長野県の魅力

### 温泉大国 長野県

長野県内には200以上の温泉地があり、さまざまな効果を持つお湯が豊富に湧出している。温泉療法医がすすめる「名湯百選」には県内の温泉6つが選ばれている。そのひとつ戸倉上山田温泉は、湯の質の良さから「美肌の湯」として知られ、女性に人気の温泉地だ。



### 3,000m峰の山々

県の約8割が森林で、全国に23座ある3,000m峰のうち15座を有する日本一の山岳と固有の生き物たちの宝庫。全国山の日の制定に先駆け、長野県では毎年7月第4日曜日が「信州 山の日」に制定されている。また、前後2週間を「信州 山の月間」とし様々なイベントを行っている。



### スローフード おやき

「おやき」は信州を代表する郷土食。中部から北部で昔から食べられているが、地域によって名前も作り方も違う。千曲市周辺では蒸かしたり、焼いて蒸かすといった作り方が多く、具材は野沢菜やナスなど素朴な味わいのもの。







# 体験・グルメ・チャレンジ・自然…千曲市でリフレッシュ！ 自分らしい過ごし方を見つけよう！



## フルー ツ 狩り

ほぼ一年中、くだもの狩りが楽しめる千曲市。それぞれの体験場所が異なるので、あらかじめ確認を。



### いちご狩り体験



### あんず狩り体験



### ぶどう狩り体験



### りんご狩り体験



### みかん狩り体験

**12月中旬～6月上旬**  
■会 場／あんずの里  
アグリパーク  
■開園時間／9時～16時  
■予約先／  
あんずの里アグリパーク  
☎026-273-4346

※気候により期間の変更があります。  
■会 場／あんずの里  
■開園時間／9時～15時頃  
■お問合せ／  
横島物産 ☎026-273-1311  
杏里庵 ☎026-273-2006

※品種により異なります  
■会 場／千曲市内の  
ぶどう狩り実施農園  
■開園時間／9時～16時頃  
■お問合せ／  
中島農園 ☎026-276-2078  
小平酒屋農場 ☎026-276-2040

※品種により異なります  
■会 場／千曲市内の  
りんご狩り実施農園  
■開園時間／9時～16時頃  
■お問合せ／  
中島農園 ☎026-276-2078  
小平酒屋農場 ☎026-276-2040  
クラウン農園 ☎026-275-0929

※みかんが無くなり次第終了  
■会 場／あんずの里  
アグリパーク  
■開園時間／9時～16時  
■予約先／  
あんずの里アグリパーク  
☎026-273-4346

くだもの狩り 歳時記	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
	いちご狩り											
	あんず狩り											
	ぶどう狩り											
	りんご狩り											

千曲市内や近隣の生産農園でのくだもの狩りを体験するのがおすすめ。採れたてのくだものを丸かじりできるのも生産地での楽しみのひとつ。農園によっては果物の木のオーナー制度を設けているところもあるので興味のある方はお問い合わせを。収穫の楽しみをご家族や仲間と一緒に味わってみて。

## 体験 ツ アー

思い出づくりにチャレンジしてみよう。



**「上山田お神楽」観賞体験**  
■実施日／ご希望日  
■会 場／ご希望の場所  
■料 金／10～19名 一律10,000円  
20名以上 一律15,000円  
■開催時間／9～21時(約30～60分)  
■予 約／2週間前  
■予約先／亀清旅館(タイラー)  
☎026-275-1032



**日本茶インストラクターと  
おいしいお茶の淹れ方体験**  
■実施日／月～土曜日  
■会 場／君島園  
■料 金／1人1,000円  
■開催時間／13:00～13:30  
※都合により開催できないこともあります。  
■予 約／前日17時  
■予約先／君島園 ☎090-8640-6308



**raum戸倉宿 de 陶芸教室**  
■実施日／不定休  
■会 場／raum戸倉宿(坂井銘醸)  
■料 金／体験内容により異なる  
■開催時間／9時～17時  
■予 約／要予約(2日前までに)  
※都合により開催できないこともあります。  
■予約先／工房陶 ☎070-4817-7016



**ステンドグラス体験**  
■実施日／毎日  
■会 場／千曲市上山田温泉1-39-1  
またはraum戸倉宿(予約制)  
■料 金／体験内容により異なる  
■開催時間／9～20時(約30～120分)  
■催行人員／1～20名(20名以上要相談)  
■予 約／内容により異なる  
■予約先／アーツプロデュース  
☎026-275-1123



**みそまるづくり**  
■実施日／1月2週目～11月まで(定休日の第1、第3水曜日と日曜日を除く)  
■会場／味噌蔵たかむら(高村商店)  
■料金／1人1,200円  
■予約先／味噌蔵たかむら(2日前までに予約) ☎026-276-0591



**おもしろ古代体験**  
■会場／さらしなの里歴史資料館  
■料金／体験内容により異なる(要予約)  
■開催時間／9時～16時30分  
■予約先／さらしなの里歴史資料館  
☎026-276-7511

## この他にも様々な体験ができます！

アウトドアでのアクティブな体験など  
P22 をご覧ください！



## 善光寺参りと戸倉上山田温泉での精進落とし



© 善光寺

### 戸倉上山田温泉は精進落としの湯

もともと千曲川の河川敷に湧き湯があることが知られていましたが、明治中期に千曲川の河川敷に戸倉温泉、上山田温泉が相次いで開湯され、善光寺参りの精進落としの湯として親しまれています。

戸倉上山田温泉を一望できる高台に「善光寺大本願別院城泉山観音寺」があります。



### 「牛に引かれて善光寺詣り」とは？

千曲川沿いに住んでいた老婆の物語。  
他人の誘いや思いがけない偶然で、  
よい方面に導かれることのたとえ。

昔、長野の善光寺近くに住んでいた不信人で欲深い老婆が、千曲川にさらしていた布を隣の家の牛が角に引っかけて走り出したのを見て、その牛を追っていくうちに善光寺にたどり着きました。それがきっかけで度々善光寺に参詣するようになり、信仰の道に入ったと言い伝えられています。



## 千曲歳時記

千曲市は花や紅葉を楽しめる他、さまざまなイベントも数多く開催されます。四季折々の千曲をお楽しみください。

**春 spring**

3月上旬～中旬 セツブンソウ(戸倉宿キティパーク・倉科)  
あんずの里めぐり(P07)  
3月下旬～4月上旬(予定) あんずまつり(P06)  
3月下旬～4月上旬 かたくりまつり  
4月第4日曜日 智識寺春季例大祭(P18)  
4月上旬～中旬 治田公園桜まつり(P14)  
<桜見頃>  
大雲寺(P12)  
戸倉宿キティパーク(P20)  
城山史跡公園荒砥城跡(P20)  
千曲川のつげば(うぐい料理)  
4月下旬～6月上旬 ジャーマンアイリスまつり(P06、08)  
5月上旬～下旬 田毎の月(P10)  
5月下旬～6月上旬 田毎の月(P10)  
5月下旬 姨捨 棚田の田植え(P11)



3月下旬～4月中旬／あんずの花



4月／桜

**夏 summer**

6月第2日曜日 お田植えまつり／科野のムラ(P06)  
6月中旬～7月上旬 あんず狩り体験(P03、06)  
7月海の日直前の土日 戸倉上山田温泉夏祭り(P18)  
7月中旬～下旬 稲荷山祇園祭(P14)  
7月31日 茅の輪まつり／須須岐水神社(P06)  
7月31日 治田神社夏越祭  
8月7日 信州千曲市千曲川納涼煙火大会(P18)

**秋 autumn**

9月14日 武水別神社 仲秋祭(P10)  
9月中旬～下旬 棚田の稲刈り  
中秋の名月の頃 信州さらしな・おぼすて観月祭(P10)  
10月下旬頃～ 紅葉見頃  
10月下旬～11月中旬 千曲菊花展／武水別神社(P10)  
10月最終日曜日 さらしなの里縄文まつり(P10)



5月／ジャーマンアイリス



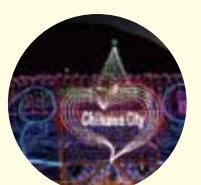
6月／智識寺のあじさい

**冬 winter**

11月3日 森將軍塚まつり(P06)  
11月中旬～3月中旬 信州さらしな「田毎の月」プロジェクト  
姨捨棚田イルミネーション  
千曲川ハーフマラソン  
11月下旬 大頭祭／武水別神社(P10)  
12月10～14日 科野の里ふれあい公園イルミネーション  
12月1日 元旦マラソン



11月／龍洞院の紅葉



12月／イルミネーション



7月／夏祭り



9月／棚田

## 千曲市をもっと楽しもう！

千曲市を“楽しく知る会”のご案内！

あんずの里・日本遺産・稲荷山・戸倉上山田温泉を案内します。

◆ガイド1件/2,000円(2時間以内/1～20名) ◆1週間前までに予約/TELまたはFAXで

■予約・問合せ／案内会・亀山 TEL/FAX.026-274-0572

千曲市の旅の案内人「語り部タクシー」

千曲市の観光案内をしてくれる。料金は人数、時間によって異なるのでお問合わせを。

■お問合せ／信州千曲観光局 ☎026-261-0300

■タクシー会社／畑山ハイヤー☎026-275-0555 更埴観光タクシー ☎026-272-0036

ずくだしエコツアー

◆自転車レンタル(スポーツタイプ)／2時間1,000円／4時間1,500円／8時間2,500円

◆ガイド付サイクリングツアー(2時間・要予約)／大人4,000円 小人3,000円

■予約・問合せ／ずくだし eco tours TEL.080-2008-4815 (9時30分～18時) タイラー



### 信州千曲ブランド

ここでしか食べられない選りすぐりの逸品を集めました！



自信を持ってオススメの逸品

市内で製造、または市内で生産された原料を使用した加工食品約160品を認定。生産者のこだわりが凝縮した逸品ばかり。

■お問合せ／産業支援センター千曲ブランド担当 ☎026-273-1111 (代)



# あんず・科野の里

## 一目十万本 あんずの里

春遅い信州に桜より一足早く咲く、「一目十万本」とうたわれる日本一のあんずの里。元禄時代に伊予宇和島藩主の豊姫が松代藩主真田幸道公に輿入れの折、故郷を忘れないようにとあんずの苗を持参したのが始まりです。時を経た今日でも、故郷を想う姫の気持ちが、里山一面を薄紅色に染め上げているようです。

旧街道・稲荷山エリア

横捨・さくらしの里エリア

あんず・科野の里エリア

戸倉上山田温泉エリア

あんずの里スケッチパーク

森將軍塚古墳

科野のムラ

### あんずの里の絶景ポイント

高台にある「上平展望台」をはじめ、「蓬山展望公園」まで行くと、晴れた日は戸隠山や飯綱山など雪の残る稜線が美しい山々の景色も一緒に堪能できる。畑の中の小径を歩けば、花を間近に感じられる。



あんずの実のなる初夏  
鮮やかなオレンジ色が  
とても爽やかです

花も実も魅力的  
春も夏も訪れたい  
あんずの里

あんず生産量、日本有数！

春は花、初夏には実が楽しめる  
あんずの里へ、ようこそ。

美しさと美味しさをもたらしてくれるあんずの木。  
季節に合わせて、さまざまなイベントを開催しています。

あんずまつり

3月下旬～4月上旬（予定）  
場所／あんずの里

期間中は、地元の人たちによる観光案内や郷土料理・あんず製品の販売のほか、おやすみ処や作品展示などの各種イベントで賑わいます。

■お問合せ／信州千曲観光局  
☎026-261-0300

シャトル  
バス運行

あんずの実

6月中旬～7月上旬 場所／あんずの里

初夏になると鮮やかなオレンジ色の実が、大きい木には約100kgほど実ります。甘酸っぱい香りに包まれながらあんず狩りも楽しめます。ジャムやシロップ漬けなどの加工用や、貴重な生食用があります。さわやかな初夏の味を堪能して。

■お問合せ／信州千曲観光局  
☎026-261-0300

ジャムや  
シロップ漬けにも  
チャレンジしたい！



初夏  
限定

あんずの実はデリケート

あんずの収穫期は初夏の短い期間。とてもデリケートで傷みやすいため遠方への輸送が困難。そのためジャムなどの加工品にすることが多いが、6月中旬から7月上旬の収穫時期だけは生のあんずを食べることができる。スーパーにも並ぶほど千曲市の初夏の果物としては人気。ぜひ甘酸っぱいあんずを食べてみて！

あんずは疲労回復、美肌効果も期待

ビタミンAが多く、リン、鉄分などのミネラル類も豊富、とくに干しあんずにはミネラルが多い。冷え症で虚弱体質の人なら、あんず酒が効果的。每晚、杯に1杯飲めば体が温まり、滋養強壮にも効果を発揮する。漢方では下剤として用いることもある。干しあんずは生に比べて高カロリーなので、てっとり早い疲労回復剤に。



主なイベント ※日程等変更となる場合がございます。



ジャーマンアイリスまつり

初夏の薫りを満喫できます。

■期間／5月上旬～下旬  
■場所／倉科  
■お問合せ／ジャーマンアイリス  
観光花園 ☎026-274-3261、  
☎026-272-4045



科野のムラお田植えまつり

秋の「森將軍塚まつり収穫祭」に  
供えられる稲の田植え。

■開催日／6月の第二日曜日  
■場所／科野の里歴史公園  
■お問合せ／森將軍塚古墳館  
☎026-274-3400



須須岐水神社 茅の輪まつり

環状の「茅の輪」をくぐり無病息  
災と子供の成長をねがう夏のお  
祭り。

■開催日／7月31日  
■場所／須須岐水神社



森將軍塚まつり

古墳時代の服装に仮装した古代  
行列や収穫祭。古墳館の入場と  
見学バスが無料に。

■開催日／11月3日(祝)  
■場所／科野の里歴史公園  
■お問合せ／森將軍塚古墳館  
☎026-274-3400



雨宮の御神事

3年に一度開催される豊作祈願祭。  
国の重要無形民俗文化財指定。獅子  
四頭が踊り歩き、橋の上から逆吊  
りになって踊る「橋がかり」が有名。

■開催日／4月29日  
(次回は2026年予定)  
■場所／雨宮坐日吉神社

あんずの里スケッチパーク  
上皇上皇后両陛下  
行幸啓記念碑と  
御製碑

上皇上皇后両陛下が、2013年4月に  
初めての私的な御旅行に選んでくだ  
さったのが千曲市のあんずの里でし  
た。「あんずの里スケッチパーク」には  
記念碑と御製碑が建てられています。  
赤き雫の反りつつ咲ける白き花の  
あんず愛でつつ妹と歩みぬ 御製



あんず商品のお土産

杏都ブランド 千曲商工会議所  
プロデュース

信州千曲の優秀な「あんず商品」に冠せられる「杏都ブランド」。  
お菓子を中心に様々な魅力ある商品を取り揃えております。



杏ホワイトチョコレート

信州千曲の杏ドライグラスを絹のよう  
に滑らかなホワイトチョコレートで包み  
ました。  
販売／長坂製菓杏花堂  
☎026-272-2486



杏都コンポート

杏の酸味を活かして低糖度に仕上げまし  
た。贈り物にもどうぞ！  
販売／屋代駅ウェルカムステーション  
☎026-214-6830



あんずコンフィチュール

自社農園の厳選された杏  
で丁寧に手作りました。  
販売／榎横島物産  
☎026-273-1311



杏寿司

杏と寿司飯の出あい highest 最  
高！ピリッとくるワサビとの  
相性もピッタリ！  
販売／大寿司  
☎026-273-5111



杏生ロール

杏コンポートを生クリーム  
で包んだロールケーキで  
す。  
販売／栄泉堂  
☎026-272-2044

お問合せ／屋代駅ウェルカムステーション ☎026-214-6830  
まだまだたくさんの商品があります <https://chikuma-shop.com>

あんずスイーツ



杏ジャムソフト

老舗和菓子店による千曲市の  
新定番。すっきりとした甘さの  
爽やかなあんずが美味しい！  
塩川菓子舗 ☎026-275-1147

信州産 半生あんず

漂白剤は一切使用せず、あんず  
本来の色、酸味があります。/  
榎AFT (杏宝園) ☎026-214-6893



夢シュー・千曲あんず

あんずジャム使用のクリー  
ム、あんずのコンポートの  
せ！／ラ・パン・エレガント  
☎026-261-5606

3年に  
一度  
開催







# 姨捨・さらしなの里

旧街道・稲荷山エリア  
はなまる  
あんず・科野の里エリア  
姨捨・さらしなの里エリア  
戸倉上山田温泉エリア

## 月の都 千曲 棚田と善光寺平の絶景

幻想的な景色が人々を魅了し続ける姨捨の棚田。古今和歌集に姨捨の景観と月の歌が残っていることは、いかにこの風景が古くから愛されてきたかを物語っています。「田毎の月」で知られる姨捨は国の名勝に指定されています。また、重要文化的景観にも選定され、季節や時間で姿を変える風景は日本の原風景を想わせ、素朴な感動を与えてくれます。

### 姨捨山伝説

この辺りには、娘をこの山に捨てた男性が、名月を見て後悔に耐えられずに連れ帰ったという逸話があり、「大和物語」や「今昔物語集」などにも掲載されている。さらに連れ帰りを隠していた娘の知恵によって、殿様の出す難題を解決。その後、老人を大切にすると伝えられている。



眺めるだけで満足  
みんなが見たい  
千曲の絶景

### 善光寺平の絶景

眼下に広がるパノラマは圧巻  
姨捨の澄んだ空気が  
遠くまで見渡せる理由のひとつ

善光寺、川中島古戦場など歴史的な場所が見渡せる絶景スポット。

### 川中島の戦いの舞台、善光寺平

長野盆地は別名、善光寺平。さまざまな歴史の表舞台となった場所。この地は鎌倉時代以降、しばしば戦場となった。有名なのは、5度にわたり武田信玄と上杉謙信の戦った川中島の戦。その初戦は姨捨の棚田のふもと、八幡の地で行われた。現在、川中島古戦場史跡公園には、信玄・謙信の一騎打ちの像や首塚などがある。



### 姨捨夜景ツアー

- 実施日／土曜日  
※除外日 7月温泉夏祭りの日・8月7日・お盆・年末年始 他
- 場所／戸倉上山田温泉～姨捨
- 料金／大人3,500円  
小学生以下2,000円  
※戸倉上山田温泉宿泊者割引あり
- 開催時間／20時頃～(約1時間半)
- 予約先／信州千曲観光局  
☎026-261-0300
- ※実施日・料金など変更になる場合がございます。



### 主なイベント ※日程等変更となる場合がございます。



**仲秋祭**  
近在の獅子舞神楽が奉納され、仕掛け花火も披露される。  
■開催日／9月14日  
■場所／武水別神社  
■お問合せ／武水別神社  
☎026-272-1144



**信州さらしな・おぼすて観月祭**  
長楽寺を中心に、中秋の名月にちなんだイベントを開催。  
■期間／中秋の名月の頃  
■場所／姨捨地区一帯  
■お問合せ／信州千曲観光局  
☎026-261-0300



**千曲菊花展**  
特設花壇に愛好家が丹誠込めた菊花を展示。  
■期間／10月下旬～11月中旬  
■場所／武水別神社  
■お問合せ／千曲商工会議所  
☎026-272-3223



**さらしなの里縄文まつり**  
縄文時代にタイムスリップ!楽しいイベントがいっぱい。  
■開催日／10月の最終日曜日  
■場所／さらしなの里古代体験パーク  
■お問合せ／さらしなの里歴史資料館  
☎026-276-7511



**大頭祭(選択無形民俗文化財)**  
400年以上の歴史を持つ、五穀豊穡に感謝する新嘗祭。  
■期間／12月10日～14日  
■場所／武水別神社  
■お問合せ／武水別神社  
☎026-272-1144

### みんなが選んだ日本の景色

- 姨捨からの風景は、一見の価値あり! たくさんの「見たい!」に選ばれています。
- ◆日本棚田百選／姨捨地域
  - ◆日本三大車窓／姨捨駅
  - ◆日本三大名月／姨捨地域
  - ◆足を延ばして訪れてみたい駅 姨捨駅(第2位)  
(日本経済新聞社の2007年アンケート)
  - ◆国の名勝／姨捨(田毎の月)
  - ◆日本夜景百選／姨捨サービスエリアからの景色
  - ◆国の重要文化的景観／姨捨の棚田



### 日本の名勝 田毎の月

平安時代から月の名所として知られていた姨捨「田毎の月」は水を張った時期にしか見られない初夏の幻想的な風景

水を張った田んぼに月が映る、昔とかわらない美しい景色。

### 歌にも詠まれた田毎の月

平安時代の頃から姨捨は観月の名所として知られ、古今和歌集にも詠まれた場所。江戸時代から明治にかけて開田が大きく進み斜面に並ぶ不揃いな形の田んぼに映る月が移りゆくことを「田毎の月」と言い表し、姨捨の田毎の月は松尾芭蕉や小林一茶など多くの俳人が訪れ、俳句の題材にもなっている。(田毎の月:5月下旬-6月上旬)



### 浮世絵に描かれた名所

歌川広重作「更科田毎月鏡台山」(千曲市教育委員会提供)  
棚田ひとつひとつに月が映るさまを描いたこの浮世絵によって姨捨の地は有名になった。  
©千曲市教育委員会



### 四十八枚田 しじゅうはちまいだ

阿弥陀の四十八願に由来するという四十八枚田は一反歩(300坪)を48枚に分けた棚田。四十八枚田地区は姨捨の名勝指定地区の一つ。



# 芭蕉気分で旅する日本の原風景

「更科紀行」の芭蕉も歩いた棚田。  
今も昔も変わらない心にぐっとくる景色を楽しんで。



## 特別純米 棚田

優しい香りと  
スッキリした味わい

千曲川の西側に広がる娘捨の棚田で契約栽培したひとこちを100%使用。棚田と同じ水源の良質な水で仕込みました。フルーティーですっきりした味わいは特に女性に人気です。酒蔵見学(5月～9月)は事前に要相談。

■お問合せ／長野銘醸  
☎026-272-2138

棚田の米を使用



## 信州みそ

無添加天然素材、昔ながらの味

棚田で取れた米を地元で寒仕込みしたみそ(棚田)。古くから伝えられるまるやかでこくのある懐かしい味が魅力。職人たちが手間をかけ、心を込めて作るみそはふるさとの味に仕上がっている。信州千曲ブランドにも選ばれている。

■味噌蔵たかむら(高村商店 ☎P03) 参照



## 娘捨棚田米

棚田のお米づくり

「耕して天に至る」希少価値のある棚田の米

棚田を守る保全活動で作られるお米は昔ながらのはげ掛けを行い、天日で稲を乾燥させているため格別の味わい。

**娘捨 棚田の田植え体験／棚田貸します制度**  
初夏の青空のもと、田植え体験ができます。また重要文化的景観に選定された「娘捨の棚田」を守るため、一緒に農作業をしてくださる方を募集しています。＜保全コース＞では棚田で収穫されたお米が届きます。  
■お問合せ／千曲市役所 ☎026-273-1111(代)

## 千曲市日本遺産センター

日本遺産や娘捨の棚田、歴史・文学の紹介、観光案内など。市内29の文化財とストーリーなどの資料を展示。

■営業時間／9時～18時  
■休館日／月曜日(祝日の場合は営業)、祝日の翌日、年末年始  
■お問合せ／☎026-273-4170

絶景も楽しめるイタリア料理店「IL LUNA(イル・ルーナ)」は日本遺産センター内にある。  
■営業時間／11時～14時(LO.13時30分)  
※ディナータイムは予約制です(17時～)  
■定休日／月・火曜日  
■お問合せ／☎026-285-0672



## 娘捨・さらしなの里エリア 散策スポット紹介



放光院 長楽寺  
おもかげや  
娘ひとりなく月の友  
芭蕉翁面影

月の名所 紅葉

月の名所として、芭蕉・宗祇をはじめとする文人墨客にこよなく愛され、俳諧の聖地といわれている天台宗の名刹。境内には多くの句碑・歌碑が並び、中秋の名月の頃に開催される「信州さらしな・おぼすて観月祭」のイベント会場のひとつ。本尊阿彌陀如来を中心に百体観音が並び信濃三十三番観音霊場第十四番札所。秋の紅葉の名所。  
■お問合せ／☎026-273-3578

長野自然100選  
大雲寺自然探勝園



大雲寺は天正元年(1573)の創建で、四季を通じ景観が楽しめる。特に桜の花が咲く4月中旬、紅葉の頃が大変美しく、周囲の山に抱かれた情景は見事。大雲寺の桜は長野県の自然100選に選定されている。初夏には蓮の花が美しい。  
■お問合せ／大雲寺 ☎026-272-3159

娘捨・さらしなの里  
エリアの宿

八幡温泉ホテルうづらや ☎026-272-1008  
Wi-Fi完備／一人旅OK／素泊まりOK／連泊プラン有

娘捨ゲストハウスなからや ☎090-2306-7226  
Wi-Fi完備／一人旅OK／素泊まりのみ／貸切可

## おすすめ散策 棚田の心地良い 風景を楽しむ散策へ

絶景を楽しむ旅へ出発！  
娘捨は日本の原風景と言われる美しい棚田と広々と見渡せる善光寺平が一緒に見られる場所。見ているだけで癒される風景ですよ！



1 娘捨駅  
展望台ホームで棚田が一望できる。



2 棚田散策  
娘捨の棚田は国の「重要文化的景観」や「日本棚田百選」にも選定されている。今も小さな棚田が1500余りも連なり郷愁あふれる風景をつくりだしている。



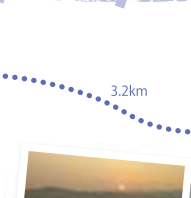
3 姪石苑  
姪石苑からの景色



4 長楽寺  
境内には芭蕉の面影塚をはじめ多くの句碑・歌碑がある。



5 四十八枚田毎観音  
宝永3年(1706年)に建立され、四十八枚田を見守っている。



6 大雲寺自然探勝園  
「長野自然100選」に選ばれた桜、紅葉の名所。また、大雲寺一帯は、自然探勝園に指定され、四季を問わず散策には最適である。



7 武水別神社  
古くは善光寺平の五穀豊穡と千曲川の治水を祈念して祀られたという。武士にとっては、諏訪神社と同じく、戦勝祈願の社として利用された。木曾義仲、越後の長尾景虎(謙信)が有名。



戸倉上山田温泉  
棚田の雪景色



# 旧街道・稲荷山

## 善光寺街道の商都探訪

### 重要伝統的建造物群保存地区

かつて北信濃の商都として栄えた商いの町、稲荷山。その名残である大壁造りの町家や土蔵が立ち並び、黒い大屋根やなまこ壁も見ることができます。壁や建物などの建築方法もその表情は様々で、見事な技や伝統、歴史を感じることができる町です。

旧街道・稲荷山エリア  
あんず・科野の里エリア  
あまのこ・戸倉上田温泉エリア

chikuma 13

どっしりした壁

秋の風情 龍洞院

レトロモダンな建物も多い

ニホン独自の土の壁や  
レトロモダンな建物を  
じっくり見てね



知ればもっと楽しくなる  
街並  
ウォッチング  
アドバイス

豪商の象徴、蔵の町

### 善光寺街道の面影残る

#### 『重要伝統的建造物群保存地区』ウォッチング

幕末から栄華の歴史を刻む蔵の土壁、漆喰壁が美しい。  
その色調が落ち着いた佇まいを醸し出し歴史を感じさせる。

#### 土壁は最高の防火建築

防火・耐火に優れた土蔵は、土壁の上に漆喰総塗籠(しっくいそうぬりごめ)とするか、各種板張りとされる。また平瓦を張り、漆喰を板蒲鉾のように盛って固める海鼠(なまこ)壁などもある。また防火目的のための「うだつ」は商家が裕福であることの象徴となり、競い合って立派なうだつを作らせた。「うだつが上がない」とは、「生活が向上しない・見栄えがしない」などの意味の慣用句として残っている。



壁の厚さは30cmはあり、窓などの開口部は小さい。また、壁や瓦に「水」の字を書いたり、魚の形を模して飾りをつくったりするのも、水の神通力にすぎり火災から建物を守る火伏せのまじないである。



板張り



火伏せの「水」文字



なまこ壁



壁は厚く、開口部は小さい



モルタルやコンクリートなど



旧高村家のうだつ

多様な建築群が  
今も残る  
稲荷山

稲荷山は平成26年に「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されました。長野県内に7地区しかない保存地区の一つです。善光寺街道の宿場町として成立し、19世紀初期以降商家町として繁栄。街道に沿って多様な形式の主屋が立ち並び特徴的な町並みが今でも残っています。敷地は街道に面して短冊形に割られ、前面に主屋、裏通りには土蔵が建ち並び土蔵の間に門が構えられています。



信州南北を結ぶ物資の集積地

### ほつこくにしかいどう ぜんこうじかいどう たにかいどう 北国西街道(善光寺街道)と谷街道

善光寺詣りの街道、北国西街道と商業の道、谷街道  
江戸時代からの信州の主な街道。

#### 北国西街道、善光寺への旅

北国西街道は中山道から洗馬宿で分岐し松本を經由して善光寺へ向かう道で、別名で善光寺街道とも呼ばれていた。江戸時代より善光寺参りの道として知られ、多くの参詣者がこの街道を利用。また千曲川の対岸には北国街道が設置されていたこともあり、稲荷山宿は物資の集積地として繁栄し、街道沿いで一番の宿場町として発展を遂げた。「歴史の道百選」に選定されている。

#### 物流の道、谷街道

稲荷山を起点に千曲川東岸を北上して飯山に至る街道を「谷街道」といい、宿場制度の街道・往来ではなかったが物資が多く行き交い発展した。近代に入り、鉄道が整備されるまで流通の繁栄が続いた。谷街道起点の標識が、稲荷山郵便局の前にある。



### 主なイベント ※日程等変更となる場合がございます。



治田公園桜まつり  
咲き誇るソメイヨシノは圧巻。幻想的な春景色が広がる。  
■期間／4月上旬～中旬頃  
■場所／治田公園  
■お問合せ／千曲市観光課  
☎026-273-1111(内線3291)



稲荷山祇園祭  
五穀豊穡と繁栄を祈願する治田神社をよりどころとする夏の祭。  
■期間／7月中旬～下旬  
■場所／稲荷山

昔ながらの小径



14



# 建造群や土蔵が建ち並ぶ蔵の町、歴史散歩

白壁の土蔵が立ち並ぶ街並みは歴史と伝統の蓄積。当時の街の息遣いが感じられる。



## 稲荷山エリア 立寄温泉

散策のあとは天然温泉へ。

佐野川温泉竹林の湯 ①

■入浴/10時～21時  
■休月第2・4水曜日、12/31、1/1  
■料大人350円・3歳～小学生150円  
■33台  
■☎026-272-6500



## 歴史考察 商家が栄えた 宿場町の面影

**稲** 荷山の町は、天正10年(1582)頃、上杉景勝が築いた稲荷山城の周辺に町が形成されたことに始まる。稲荷山城廃城後、江戸時代には北国西街道(通称 善光寺街道)の宿場町として機能。19世紀初頭以降は日用品や太物を扱う商家も増え、次第に商家町としての性格も持つようになる。弘化4年(1847)に発生した善光寺地震とその後の火災により町は壊滅的な被害を受けるが、その後見事に復興を遂げる。

**明** 治時代に入ると蔵や生糸などの集散地として当地方屈指の商業地へと発展。しかし、明治中頃以降の鉄道開通により物資の多くが鉄道輸送へと変化し、稲荷山は商家町としての地位が低下する。往時をしのぶ歴史的建造物が数多く現存し、江戸時代以来の地割りが良く残されているとして、平成26年(2014)、重要伝統的建造物群保存地区に選定された。

## 戦国時代

上杉景勝によって築かれた稲荷山城は、現在の日本陣松木家の周辺にあったとされているが、千曲川の氾濫などによって、現在の痕跡は残されていない。かつて櫓があったとされる場所には稲荷山城の碑が立っている。

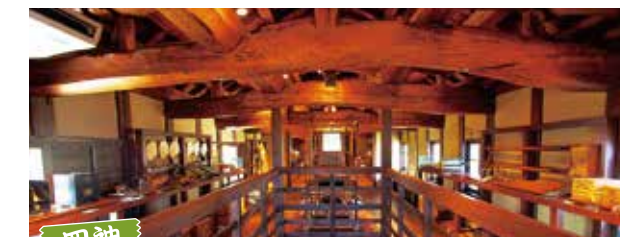


## 旧街道・稲荷山エリア 散策スポット紹介



## 稲荷山宿 蔵し館 ⑤

幕末から明治期にかけて栄えた生糸輸出の先駆者、松林家(松源)の邸宅を修復・再生。主屋は古い町屋の生活空間を再現している。土蔵では稲荷山での商いや生活の様子を物語る民俗資料も多数展示。資料館にはかつて稲荷山祇園祭で町内を練り歩いた、県内唯一を誇る宝物、四神(青龍、白虎、朱雀、玄武)が保存・展示されている。いずれも慶応元年作。(2026年1月頃まで休館中)



## 舟繋ぎ石 ③

かつて船着き場があった名残りで、ここから木曾義仲が横田川原の戦いに出陣したとされている。



## 治田公園 ①

2つの池のほとりに治田神社が鎮座する、のどかな公園。春にははだれ桜やソメイヨシノが咲き誇り、お花見客で賑わう。



## 佐野薬師 ⑩

行基菩薩の作と伝えられる薬師如来が本尊。煩惱や病苦を癒してくれるといわれており、特に眼病に霊驗あらたか。



## 龍洞院 ⑩

紅葉の見どころとして有名。また、美しい庭園でも知られ、茶席なども設けられる曹洞宗の古刹。



## 長野銘醸 ⑩

300年以上前の創業当時の蔵で、昔ながらの手造り純米酒を製造。蔵見学は予約制(4～9月のみ)。



## ふる里漫画館 ②

地元出身の政治風刺漫画家、近藤日出造氏の作品を中心に展示。



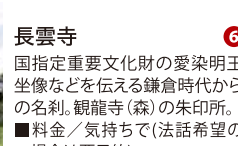
## 大田原マレットパーク ⑩

標高770mに位置する展望抜群(36ホール、4コース)のマレットゴルフ場。



## 愛染明王(国重要文化財) ⑩

木造愛染明王坐像は寛文13年(1673)に京都の仏師久七が制作したもので寄木造、檜材、明治39年に国重要文化財に指定。愛情・情欲を悟りの心にかためる仏として信仰される。



## 重要文化財 ⑩

## 江戸時代

慶長年間、桑原宿より大路が開かれて、善光寺街道(北国西往還)が整い、善光寺参りが盛んに。元和元年(1615)、桑原村から稲荷山に宿場が移って、街は大きな変化をとげる。本陣、脇本陣、問屋、旅籠、掛茶屋が建ち並ぶ時代へ。十辺舎一九も「稲荷山弥次喜多道中」でこの賑わいを描いた。



## 明治～昭和初期

明治期は信州南北を結ぶ物資集積所として栄えた稲荷山。大正から昭和初期は不況の中、メリヤス産業で活気づき「メリヤスの町」となった。



## たまち蔵道 ①



## 梅沢屋(旧六十三銀行本店建物) ⑩



## 旧呉服商山丹 ⑨

## 商人の街の祇園祭

かつて豪商たちが贅の限りを尽くして繰り広げたのが、祇園祭。今も商都稲荷山最大の夏祭りとして賑わう。四方に四神を祀り、勇壮な神輿や勇獅子などで練り歩き、町は熱気で溢れる。



## おすすめ散策

## 善光寺街道 稲荷山宿のんびりウォーク

商店駐車場に車を置いて、のんびり散策するコース。ゆっくり蔵の街を眺めながら歩くと約1時間半、「稲荷山蔵し館」でじっくり見学すると2時間～3時間のコースです。



商店街駐車場到着!

① たまち蔵道の土蔵群  
江戸時代や明治、大正期の呉服、金物店、お茶、質、薬屋などの土蔵が立ち並ぶ蔵の道。なかなかの見応え。

② ふる里漫画館  
地元出身の近藤日出造の漫画などを展示。

③ 湯の崎界隈  
善光寺大地震供養碑／船着場の舟繋ぎ石／木曾義仲の鞍掛石

④ 松葉屋  
明治時代に栄えた、料亭だった建物。

⑤ 稲荷山宿蔵し館  
白土壁で塗り固めた典型的な「土蔵造」の建物。かつての稲荷山の生業や生活の様子を物語る民俗的資料を多数展示。(2026年1月頃まで休館)

⑥ 長雲寺  
痛を封じる「ガン封じ」の寺としても有名。重文・愛染明王拝観には事前連絡が必要。

⑦ 松林家本家  
旧商家だった建物。

⑧ 旧高村家  
耐火建築(うだつ)などが見られる。旧稲荷山郵便取扱所跡あり。

⑨ 山丹  
明治から大正期に北信有数の呉服商として栄えた商家。

⑩ 旧高村家  
旧砂糖問屋だった建物。みごとなうだつが見られる。

⑪ 山丹  
明治から大正期に北信有数の呉服商として栄えた商家。

⑫ 高村家  
旧砂糖問屋だった建物。みごとなうだつが見られる。

⑬ 米清  
旧醸造蔵田中清左衛門家。立派な外壁が残っている。

⑭ 日本陣松木家  
江戸時代、代々本陣を勤めた松木家。稲荷山城の推定地の一隅。

⑮ 旧商店街カクイチ田中商店  
昔の茶屋を再現した商店。おみややおいなりさんを販売。



# 戸倉上山田温泉

とぐらかみやまだ  
おんせん

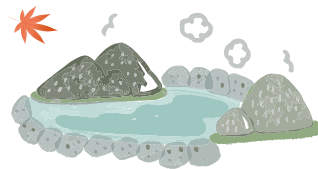
## 温泉療法医がすすめる 名湯百選

善光寺参りの精進落としての湯として昔から親しまれ、開湯120年を超える戸倉上山田温泉。「戸倉温泉」が明治26年に開湯、「上山田温泉」が明治36年に開湯。源泉が多く、その泉質の良さから「美肌の湯」として知られ長野県屈指の温泉と言えます。夏には花火大会や夏祭り、秋には果物狩り、冬には忘新年会など季節ごとの楽しみがあります。

旧街道・稲荷山エリア  
あんず・科野の里エリア  
嫉妬・さらしな里エリア  
戸倉上山田温泉エリア

### 温泉の効能

◆単純硫黄泉・単純硫化水素泉・アルカリ性・無色透明 ◆泉温/25~60度 ◆効能/神経痛・リウマチ・肩こり・腰痛・脚気・痛風・皮膚病(にきび・湿疹・しもやけ)・外傷・火傷・慢性気管支炎・気管支喘息・不妊症・貧血・痔・高血圧・糖尿病・アトピー性皮膚炎 など



温泉療法医が  
すすめる  
名湯百選とは

ヨーロッパ諸国では、各温泉地に温泉の専門医が常駐し、その指導のもとに温泉療養が行われているところが多いとか。日本でも古くから、入浴や飲用によって、持病や傷を癒す温泉療養は知られており、医学的にもその効能が裏付けられています。リラックス効果はもちろん、温泉に含まれる二酸化炭素、食塩、石膏、アルミニウム、硫黄などの成分が健康に好ましい影響を与えられていると考えられています。名湯百選では湯の成分を厳選、特に優れた効能が期待できる場所を専門家の知見に基づき選んでいます。



戸倉上山田温泉

長野県屈指の美肌の湯

お肌がつるつるになる  
「美肌の湯」として人気

温泉療法医がすすめる  
名湯百選  
お肌つるつる  
美肌の湯

戸倉上山田温泉は、さまざまな薬効で知られる長野県屈指のいで湯。温泉療法医がすすめる「名湯百選」にもなっている美肌の温泉。

善光寺参りの後に立ち寄りたい、湯量豊富な温泉地

戸倉上山田温泉は、50以上の源泉があり、豊富な湯量で温泉を掛け流す贅沢さが魅力のひとつ。現在では外湯が7つあり地域の人や観光客の憩いの場として人気。昔から善光寺参りの精進落としての湯として知られ、この温泉で疲れを癒したと言われている。



温泉療法医がすすめる「名湯百選」の美肌の湯

温泉は『低張性アルカリ性高温泉』で、刺激が少ないため、肌にやさしい泉質。そのため子どもから高齢者までゆっくりと体を温められる。泉質は単純硫黄温泉で、無色透明がほとんどだが、天候などで色が変わる場合も。また、肌の古い角質をとる美肌効果があり、入浴後はつるつるのすべすべに。すぐに効果を実感できるため、女性にリピーターが多い温泉として知られる。

昭和時代にタイムトリップ

昭和レトロな街を浴衣で  
カラコロ散歩

戸倉上山田温泉街には名前が付いている小路も多く、その個性的なアーチを見ながらの散歩も楽しい。

写真に撮っても絵になる街並

レトロなデザインの看板も多く昔懐かしい雰囲気温泉街。カフェや食堂など飲食店が多く、夜は射的も楽しめる。

射的場

射的小津/TEL.026-275-1523(19:00~23:30 不定休)  
みどり射的遊技場/TEL.090-3565-5481(19:30~23:30 不定休)  
第2みどり射的/TEL.090-4152-2299(19:30~23:30 不定休)



温泉街のスナックへぜひ行ってみて

スナックはカウンター越しにママやマスターが接客するお店。お酒だけでなく、軽食(スナック)を提供するバー。ノンアルコールドリンクもあり、女子会会場としての利用もある。戸倉上山田温泉はスナックが多いので、好みのお店をみつけてみて。こちらのページを参考にどうぞ。

<https://neoneon.jp/>



主なイベント ※日程等変更となる場合がございます。



智識寺春季例大祭  
国の重要文化財「十一面観音」を間近で拝める数少ない機会。  
■期間/4月第4日曜日  
■場所/智識寺  
■お問合せ/智識寺 ☎026-275-1120



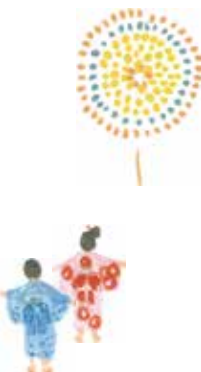
戸倉上山田温泉夏祭り  
温泉街に夏の到来を告げる祭り。  
■期間/海の日直前の土日  
■場所/戸倉上山田温泉



信州千曲市  
千曲川納涼煙火大会  
千曲川沿いの山々に響き渡る大音響は迫力満点。  
■期日/8月7日(予定)  
■場所/千曲川河畔



戸倉上山田温泉盆踊り  
盆踊り大会に合わせて各種イベント盛りだくさん。  
■期間/8月13日~15日(予定)  
■場所/上山田温泉中央通り





温泉街は魅力たっぷり。温泉街をゆるゆると散策、外湯の七福神めぐりなど。



戸倉上山田温泉宿泊ガイド

温泉宿名	電話番号	設備など
上山田温泉		
1 有田屋旅館	026-275-1006	素 連
2 梅むら旅館 うぐいす亭	026-275-3036	連
3 荻原館	026-275-1018	素 連
4 湯元 上山田ホテル	026-275-1005	連
5 亀清旅館	026-275-1032	素 連
6 小石の湯 正明館	026-275-2354	素 連
7 玉の湯	026-261-0324	素 連
8 クラブウィングダム千曲館 長野	026-275-1111	連
9 民芸の宿 中央ホテル	026-275-3322	素 連
10 ホテル亀屋本店	026-275-1002	素 連
11 信州の湯 清風園	026-275-1016	連
12 ホテル晴山	026-275-1201	素 連
13 ホテル圓山荘	026-275-1119	素 連
14 湯楽ゆうざん	026-275-2333	素 連
15 山風荘	026-275-1262	素 連
16 旬樹庵 柏屋	026-275-2211	素 連
17 旬樹庵 菊水	026-276-5858	素 連

温泉宿名	電話番号	設備など
上山田温泉		
18 旅亭たかの	026-276-3001	素 連
19 旬樹庵 若の湯	026-275-1560	素 連
戸倉温泉		
20 リバーサイド 上田館	0570-081-780	素 連
21 国楽館戸倉ホテル	026-275-2019	素 連
22 笹屋ホテル	026-275-0338	素 連
23 千曲乃湯 しげの家	026-275-1713	素 連
24 あさひ倶楽部 (休館中)		
新戸倉温泉		
25 湯の宿 福寿草	026-275-0171	素 連
ビジネスホテル		
26 ビジネスホテルグリーンプラザ	026-276-7111	素 連
27 ホテルプラトン	026-275-5111	素 連
28 ホテルルートイン上山田温泉	026-276-0006	素 連
ゲストハウス		
29 おせっかいゲストハウス昭和の寅や	080-1154-6876	素 貸切可
30 ゲストハウス 旅館相生	026-275-1635	素 貸切可

戸倉上山田温泉エリア 散策スポット紹介

足を運びたい散策スポット

城山史跡公園 荒砥城跡

戦国時代の連郭式山城、荒砥城を再現した公園。櫓や本郭からは戸倉上山田温泉の街並みや千曲川、遠く北アルプスの雄大な山々といった素晴らしい眺めも楽しめる。

■9時～17時(入館は16時30分まで)  
■休館日/12/29～1/3  
■入館料/300円(中学生以下無料)  
■お問合せ/千曲市城山史跡公園管理棟 ☎026-275-6653

歴史考察

村上氏の支族である山田氏によって築かれた山城。山田城、砥沢城とも呼ばれる。川中島合戦の頃は武田軍と上杉軍による争奪戦が繰り返された。天正10年(1582)、武田氏滅亡後、上杉景勝の川中島統治時代には屋代秀正が海津城副将となる。翌天正11年、屋代秀正は徳川家康と通じて荒砥城に籠城、上杉諸將に攻められ落城したと伝えられる。

奥津神社

大きな石造りの男性と女性のシンボルが御神体として祀られており、子宝、縁結び、夫婦円満などに御利益がある。お札、お守りなどは、隣の城山山観音寺で。■お問合せ/☎026-275-1757

善光寺大本願別院 城山山観音寺

御恵観音菩薩と善光寺如来三尊のご分身が祀られており7月には大法要が行われる。桜の名所。■お問合せ/☎026-275-1757

日本歴史館

馬堀法眼喜孝画伯作・歴代125代天皇肖像画を常設展示。全長75mの県内最大規模の展示路。■10時～16時30分 水・木曜定休 12月～3月冬季休館 ■入館料/大人500円、学生300円、幼児無料 ■お問合せ/☎026-405-2406

智識寺

天平年間に開かれたといわれ、智識寺大御堂・木造十一面観音像は国の重要文化財。十一面観音を拝観希望の方は事前連絡が必要。別名あじさい寺。■お問合せ/智識寺 ☎026-275-1120

温泉資料館

戸倉上山田温泉の歴史を伝える資料館。入館希望者は要予約。■月～金曜日・9時～16時30分 ■入館料/無料 ■休館/土日祝日、8/13～16、12/29～1/5 ■お問合せ/上山田温泉(株) ☎026-275-1001

千曲川萬葉公園

万葉橋のたもとにある公園には小野小町や小林一茶、高浜虚子など、この地に縁のある文人の歌碑31基が立っている。山口洋子作詞、五木ひろし歌唱の「千曲川」の自動演奏の歌碑がある。

山口洋子 千曲川展示館

歌手五木ひろしのヒット曲「千曲川」の作詞家。足跡をたどる写真パネル、日本レコード大賞のトロフィーなどを展示。■10時～12時、13時～16時 大人300円 ■お問合せ/☎090-8773-8546

佐良志奈神社

延喜式内神社。社殿の名称は明治の町村合併に際し「更級村」の名を許される根拠に。作家・志賀直哉の「豊年蟲」にも書かれている。■お問合せ/☎026-275-4650

水上市奈山神社

諏訪大社の流れをくむ社。国の重要文化財に指定されている社殿には上り龍・下り龍、鳳凰、竹林の七賢人などを模った彫刻が施されている。■お問合せ/千曲市歴史文化財センター ☎026-261-3210

raum戸倉宿(坂井銘鑑)

酒造り400年の歴史をもつ坂井銘鑑の資料館。加倉白尾や竹久夢二の作品も展示。蕎麦処や売店も併設。陶芸体験も人気。(要予約)(☎P03) ■9時～17時 見学無料 ■お問合せ/☎026-275-2923

戸倉宿キティパーク

ヤギやウサギのいる公園。ローラー滑り台やアスレチックなどがある。日本最大級の天狗像が目印。3月上旬～中旬頃に節分草(セツブンソウ)が見られる。■お問合せ/千曲市都市計画課 ☎026-273-1111

「トキたび」提灯は各旅館で貸出中!

夜の温泉街を散策しよう!

かわいい住掛けあり

七福神 外湯めぐりスタンプラリー

7つの湯をめぐるご利益があるかも!?

布袋尊

湯の華銭湯 瑞祥

入浴/9時～翌1時(土日祝日は6時～)  
休 第3火曜日  
☎026-275-4321

弁財天

万葉超音波温泉

入浴/4時～23時  
休 第4月曜日(祝日の場合は翌日)  
☎026-275-2228

寿老人

公衆浴場 戸倉国民温泉

入浴/8時45分～21時45分  
休 毎月初旬に1日  
☎026-275-0457

恵比寿

多世代健康交流プラザ つるの湯

入浴/9時～20時(最終入場19時30分)  
休 第1・3水曜  
☎026-261-0770

大黒天

湯元 かめ乃湯

入浴/10時～23時(毎月16日、月末日)  
休 ☎026-276-4664

福祿寿

湯のさと ちくま 白鳥園

入浴/9時30分～21時  
休 毎月第2火曜(祝日の場合は営業)  
☎026-275-0400

毘沙門天

公衆浴場 戸倉観世温泉

入浴/4時30分～23時  
休 第1・3月曜(祝日の場合は営業)  
☎026-275-0087

水と緑と潤いのある公園

温泉街にある公園。足湯や飲泉所、「しあわせの赤い石」のモニュメントや日曜朝市が開かれる憩いの場所。

足湯

カラコロの足湯

朝市

5月～10月の毎週日曜日に開催

飲泉

小石(恋)しの湯伝説

千曲川近くにすんでいたお政は、ある日腹痛に苦しんでいる米吉に出会い惹かれ合うようになる。結婚を間近に米吉は江戸に出掛けたが予定を過ぎても帰らない。お政が十一面観音様に願をかけると、夢に老人が現れ、万葉集の東歌(後歌)「君し踏みてば玉と拾はむ」の歌のように千曲川の角のとれた赤い小石を100個拾い上げれば米吉は帰ってくると告げた。最後の1個は、湯が流れ出ている場所で発見。その日のうちに米吉は戻り、このいで湯は「小石(恋)しの湯」と呼ばれた。大正橋には99個の小石が埋め込まれている。



# 千曲川

ちくまがわ

旧街道・稲荷山エリア  
あんず・科野の里エリア  
焼酎・さらしな里エリア  
戸倉上山田温泉エリア

## 心を癒す 日本一の川

日本一の河川、千曲川。千曲市の生活の源です。春から初夏にかけては「つけば漁」の季節。ウグイなど投網で捕まえます。夏の盛りになれば、川面をゆるがす威勢のいい太鼓の音や神輿の掛け声。寒さが厳しくなる秋から冬も、日本一の大河は変わらず穏やかに流れていきます。

### アクティビティ千曲編

豊かに流れる千曲川と信州の山々を眺めながら、思い出に残る旅を

千曲川沿いではウォーキングやサイクリングなどアクティブに過ごすのもおすすめ！



千曲川サイクリングロード

長野市松代あたりから上田市まで続く景観の良いサイクリングロード。千曲川沿いを気持ちよく走ってみよう！



SUP (サップ) 体験 (4月～10月)

SUP (サップ) とは、スタンドアップパドルボードの略。ボードの上に立ち、パドルを漕ぎ、千曲川の自然の中を水上散歩します。大池での体験コースもあります。  
■お問合せ／信州千曲観光局 ☎026-261-0300



千曲川フィッシング

千曲市の千曲川は6月中旬が鮎解禁予定日。多くの釣り人が毎年訪れ川筋を埋める。  
■お問合せ／更埴漁業協同組合 ☎026-275-1536  
■釣り体験 (5月～10月) 申込み／信州千曲観光局 ☎026-261-0300 (一週間前までに)



マレットゴルフ

木づちを意味する「マレット」という名のクラブとボールで競うゴルフに似たスポーツ。子供から大人まで楽しめる。道具の貸し出しもある。  
■お問合せ／信州千曲観光局 ☎026-261-0300 戸倉体育館 ☎026-276-1731



千曲川ハーフマラソン

■開催日／11月中心地良い川風と美しい山並みを眺めながら気軽に参加できるハーフマラソン大会。健康づくりや旅の記念にどうぞ！  
■お問合せ／千曲市スポーツ振興課 ☎026-276-1731

仮装してもOK!

### 本場で味わう千曲市の味編

この土地の旨いもの旬の味、伝統の味、腸活の食材の宝庫

千曲川の恩恵の特産品、山あいの地域だから生まれた「おしぼりうどん」。素朴だけど味わい深いものばかり。



おしぼりうどん・そば  
クセになる郷土料理

だし汁の代わりに辛みの強い「辛み大根」を使った「おしぼりうどん」。おろした大根の絞り汁に味噌やかつお節を入れたつけ汁は涙が出るほどの辛みを感じるが、食べ進めるとかすかな甘みが残ります。冬がベストシーズン。



つけば料理  
つけば小屋は春のみの営業

千曲川の春から初夏の風物詩「つけば漁」。江戸時代から続く伝統の漁法で、つけばと呼ばれる産卵場に集まるウグイ (ハヤ) を投網で捕獲し、塩焼きや唐揚げなどにして食べる料理です。



更科そば  
そばの実の中心部を使った「更科そば」

江戸時代に蕎麦屋が仕えたお殿様「保科家」より、地名「更級 (さらしな)」から当てて「更科そば」と名づけることを許された由緒あるそば。



おやき  
昔ながらの手作りの味

小麦粉を練って作った皮で野菜などの具を包み、焼いたり蒸したりして作る伝統のソウルフード。具は主に地元でとれた野菜を使用。それぞれの特徴を活かして美味しくいただけます。

〇〇〇〇〇〇〇  
千曲市の特産品で  
**腸活**  
しませんか

味噌やふき味噌、甘酒などの発酵食品や食物繊維が豊富なあんずのドライフルーツ、麴を使用した加工食品など、お腹スッキリの健康的な食材が揃ってます！



信州産の味噌  
様々な料理と相性抜群

千曲市には二つの味噌蔵があり、それぞれ地元の原料を使った自慢の味噌があります。料理に合わせて使い分けできるように、甘口・辛口などバラエティに富んだお味噌を、丹精込めて造っています。



甘露煮  
千曲川が育んだ魚を使用

はやなど淡水性の魚を生のまま素焼きした後、醤油・みりん、砂糖、水飴を加えた汁で照りが出るように煮たもの。頭から全て食べられカルシウムも豊富、魚の保存食としても一級品です。



なめ茸  
味が濃厚な元祖なめ茸

戸倉の小林農園がえのき茸の消費拡大を目指し、醤油と砂糖で煮詰めたものを「なめ茸」と名付け、そのネーミングが全国に定着。味付けの異なる多くの種類が市内で生産されています。

千曲市の  
コレ知ってます？

### トルコギキョウ

千曲市力石地区はトルコギキョウの生産、品種改良など質の良い花を作る技術の高さで全国的に有名な産地。夏秋期の冷涼な気候とほ場の標高差を活かして、様々な品種が見られます。7月から9月にかけて出荷の最盛期。県内育種家の活躍等により、流行や需要に合わせて、多彩で多様な品種が次々と生み出されています。



### 千曲市の姉妹都市

愛媛県宇和島市	名産品／柑橘類・真珠他
富山県射水市	名産品／しろえび・海産品他
千葉県横芝光町	名産品／落花生・ネギ他

千曲市総合観光会館にあこや真珠のガチャがあります。大人気！